

Poderoso Enrollado Morado de frijoles

Tiempo de preparación : 20 minutos

Tiempo de Cocción: 20 minutos

Sirve: 6 Servings

En una tortilla integral, encontramos, aguacate, frijoles blancos, lechuga y repollo morado rallado que empaca n una energía morada poderosa en este delicioso enrollado vegetariano.

Ingredientes

- 1 cucharadita** cáscara de limón (ralle la piel de los limones que uso para el jugo)
- 2 cucharadas** limón fresco, jugo
- 1/2 taza** judías norteñas (frijoles blancos) enlatadas bajas en sodio, escurridas y enjuagadas
- 1/2 taza** aguacate fresco, pelado, sin semilla y en puré
- 1 cucharada** ajo fresco, machacado
- 2 1/4 cucharaditas** aceite de oliva extra virgen
- 1/3 cucharadita** chile en polvo
- 1/2 cucharadita** sal
- 1 1/2 tazas** repollo morado fresco, finamente rallado
- 6** tortillas integrales de 10"
- 3 tazas** lechuga romana fresca, rallada

Preparación

1. Rallar la cáscara de limón en un rallador de mano. Exprima los limones. Déjelo a un lado.
2. Haga un puré con las judías (frijoles) en un procesador de alimentos o una licuadora hasta que estén homogéneas. Póngalas en un tazón grande y déjelas a un lado
3. Haga un puré con el aguacate, jugo de limón, ralladura de limón, ajo, aceite de oliva, chile en polvo y sal hasta que estén homogéneo. Mézclelo con las judías (frijoles)



Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad	% Valor Diarios*
Calorias	274	
Grasa total	10 g	
Proteinas	8 g	
Carbohidrato	38 g	
Fibra dietetica	8 g	
Grasa saturada	0.77 g	
Sodio	424 mg	

MiPlato Grupos de Alimentos

Vegetales	1/2 taza
Granos	2 onzas
Alimentos que contienen proteínas	1 onza

- hechas puré. Agregue el repollo rallado. Mézclelo bien.
4. Puede cubrirlo y refrigerarlo a 40°F por no más de 2 horas para evitar que el aguacate se ponga marrón.
 5. Para cada enrollado, coloque 1/3 de taza del relleno de judías (frijoles) en la parte inferior de la tortilla. Termínela con ½ taza de lechuga. Enróllela en forma de burrito. Corte diagonalmente. Sírvalo de inmediato.

Notas

Nuestra Historia

La Escuela Primaria Newman es la escuela primaria más grande en el distrito escolar público de Needham. Sirve a más de 700 estudiantes desde preescolar hasta 5to grado, ofreciendo un ambiente de aprendizaje interesante y compasivo a todos los estudiantes.

La competencia de recetas fue una gran oportunidad para que los estudiantes participaran en un rol más grande de un ambiente escolar saludable. Seis estudiantes pudieron participar en el equipo de desafío de recetas, quienes trabajaron por varias semanas probando diferentes recetas que combinaban el puré de judías (frijoles) con otros ingredientes. El equipo eventualmente decidió que el aguacate y repollo morado otorgaban una combinación del mejor color y sabores. Su resultado final fue una entrada llamada Enrollado de Poder Morado de frijoles- una comida vegetariana deliciosa, nutritiva y muy interesante. ¡Seguramente sorprenderá y deleitará a sus hijos!

Escuela primaria Newman

Needham, Massachusetts

Miembros del equipo de la escuela

Profesional de Nutrición Escolar: Steve Farrell

Chef: Sue Findlay

Miembros de la Comunidad: Kim Benner (Padre) and Anne Hayek (Padre)

Estudiantes: James B., John B., Maeve B., Sophie F-W., Becca S., and Chloé M.

1 envoltura (dos mitades) provee:

Legumbre como una alternativa a la carne: 1oz equivalente carne alternativa. ¼ taza vegetales verde oscuros, y 1/4 taza otros vegetales y 1 ¾ oz equivalente a granos.

O

Legumbres como vegetales: ¼ taza vegetales legumbres, ¼ taza vegetales verde oscuros, y 1/4 taza otros vegetales y 1 ¾ oz equivalente a granos.

Los Vegetales legumbres pueden ser contadas como alternativas a la carne o como vegetales legumbres pero no como los dos simultáneamente.

½ envoltura (una mitad) provee:

Legumbre como una alternativa a la carne: ½ oz equivalente carne alternativa. 1/8 taza vegetales verde oscuros, y 1/8 taza otros vegetales y ¾ oz equivalente a granos.

O

Legumbres como vegetales: 1/8 taza vegetales legumbres, 1/8 taza vegetales verde oscuros, y 1/8 taza otros vegetales y ¾ oz equivalente a granos.

Los Vegetales legumbres pueden ser contadas como alternativas a la carne o como vegetales legumbres pero no como los dos simultáneamente.

Recipes for Healthy Kids Cookbook for Homes